Julio 2020
Número 3

Alas para volar

revista institucional

MES DE LA INDEPENDENCIA ARGENTINA Y DE LA AMISTAD

Fundación Un Proyecto de Vida

Centro de Rehabilitación Psicosocial

Amenabar 2836 - Teléfono 0342-4582019 - 3000 Santa Fe

¿Quiénes somos?

La Fundación Un Proyecto de Vida es una institución que se dedica a la atención de personas transitando algún padecimiento en su salud mental (patologías psiquiátricas , adicciones,) que requieran de un abordaje profesional especifico, o bien que se encuentren atravesando alguna situación sociofamiliar que ponga en riesgo su salud mental.
Se ofrece el acompañamiento familiar, asesoramiento permanente, talleres de estimulación cognitiva, talleres artísticos, taller de radio entre tantas opciones.
Nuestro principal objetivo es abordar cada situación y brindar una atención que promueva una mejor calidad de vida en todos nuestros usuarios.
Contamos con un completo equipo profesional constituido por Médico Psiquiatra, Operador Social, Magister en Salud Mental, Trabajador Social, Terapista Ocupacional, Psicóloga y un staff de terapeutas formados para brindar el mejor servicio.
Atendemos por obras sociales.
Su consulta es bienvenida, sabemos que podemos ayudarlo.

https://www.facebook.com/fundacion.unproyectodevida

fundacion@unproyectodevida.com

https://chat.whatsapp.com/CkLQVGRycQP9DbpWLE8ftY
o al 3425085715

9 DE JULIO
DIA DE LA INDEPENDENCIA

por FABIO RONDAN

En el primer triunvirato que tenia a Rivadavia como secretario, se prefirió llevar los conflictos al plano diplomático en vez de la guerra, se prefirió la sumisión y la fidelidad a Fernando séptimo, así se abandonaba la idea de independencia. Cuando el general Belgrano creo la bandera nacional, Rivadavia, le ordeno destruirla y amenazo con sancionarlo. La sanción fue que dirija al ejercito del norte dejándolo sin ayuda, prácticamente olvidado.
La Junta Grande, conocida desde entonces como Junta Conservadora, DESPUÉS DE UN ESTALLIDO DE SUBLEVACIÓN DE LOS PATRICIOS contra el primer triunvirato , el gobierno decide disolver la junta y expulsa a los diputados provinciales de la Capital , así el poder se centraliza en Bs As, se nombra como gobernadores de cada provincia a allegados al poder central y allí nace el estado centralista unitario, la puja fue entre Inglaterra y España por mantener las negociaciones con el gobierno de turno. El triunvirato ordeno al General Belgrano, jefe del ejército del norte, a retirarse hasta córdoba.

Belgrano inicia la maniobra con el llamado éxodo jujeño uno de los más heroicos actos de Belgrano y de todo el pueblo jujeño, pero al llegar a las cercanías de san miguel de Tucumán, la población decidió persuadir al general a presentar batalla. Belgrano así desobedeció la orden enviada desde Bs As, allí se obtuvo una importante victoria forzando a los españoles a retroceder.
El Segundo Triunvirato y el primer Directorio tuvieron una actitud más decidida en la defensa militar del joven estado y en la pretensión de reconstruir el Virreinato, y enviaron poderosos refuerzos tanto al Ejército del Norte como a las tropas estacionadas en la Banda Oriental.
La disposición más importante del Triunvirato fue la convocatoria a la Asamblea General Constituyente de 1813. También envió una misión a las provincias del Interior, que cambió las autoridades de las ciudades y provincias, reemplazando a los funcionarios adictos al gobierno anterior o a facciones autonomistas locales por otros, adictos a la Logia Lautaro.

Se desarrolló una obra legislativa tendiente a reafirmar la soberanía del Estado, tomando medidas como el reemplazo del sello real y el escudo de armas por uno propio; aprobó una única Marcha Nacional –el actual Himno Nacional Argentino– y ordenó la acuñación de monedas con los símbolos del nuevo Estado. Por otra parte, prohibió el uso de tormentos, suprimió los títulos de nobleza, abolió el Tribunal de la Inquisición y declaró la libertad de vientres, por la que los hijos de esclavos pasaban a ser libres. También reorganizó el Poder Judicial y en su sesión del 27 de febrero de 1813 la Asamblea debió afrontar divisiones internas respecto a la nueva situación: una posición encabezada por Alvear sostenía la necesidad de negociar con Fernando VII; proponía postergar la declaración de la Independencia y la definición de la forma de gobierno y se apoyaba el centralismo. San Martín Lideraba la otra posición, proponía declarar la Independencia, reorganizar el ejército y combatir a los españoles; era también centralista, pero estaba dispuesto a negociar con los caudillos locales de las provincias.
reconocer a la Asamblea y enviar seis diputados, con instrucciones específicas, que sostenían un proyecto político diferente al de Buenos Aires, regidas por los principios de Independencia, federalismo y república en lo político; libertad de comercio e igualdad de puertos en lo económico. Querían que el gobierno central estuviera fuera de Buenos Aires y aprobó el Estatuto del Supremo Poder Ejecutivo, mediante el cual se organizó el Poder Ejecutivo y se fijaron sus facultades, reemplazando en esa forma al Estatuto Provisional Durante los meses de mayo y junio, el Congreso se concentró en intentar destrabar el conflicto con las provincias federales, pero la intransigencia que uno y otros demostraron en defensa de sus posiciones malogró estos intentos. En el mes de julio, tras discutirse distintas alternativas –como la posibilidad de coronar un rey de ascendencia incaica propuesta por Belgrano– el Congreso se abocó a la discusión sobre la oportunidad de declarar la independencia; quien más presionaba en ese sentido era el gobernador de Cuyo, José de San Martín.

El día 9 de julio de 1816 se aprobó y firmó la Declaración de la independencia de las Provincias Unidas, que en el acta respectiva eran llamadas Provincias Unidas en Sud América:

NOS LOS REPRESENTANTES DE LAS PROVINCIAS UNIDAS EN SUD AMÉRICA, REUNIDOS EN CONGRESO GENERAL, INVOCANDO AL ETERNO QUE PRESIDE EL UNIVERSO, EN NOMBRE Y POR LA AUTORIDAD DE LOS PUEBLOS QUE REPRESENTAMOS, PROTESTANDO AL CIELO, A LAS NACIONES Y HOMBRES TODOS DEL GLOBO, LA JUSTICIA QUE REGLA NUESTROS VOTOS:DECLARAMOS SOLEMNEMENTE A LA FAZ DE LA TIERRA QUE ES VOLUNTAD UNÁNIME E INDUBITABLE DE ESTAS PROVINCIAS ROMPER LOS VIOLENTOS VÍNCULOS QUE LOS LIGABAN A LOS REYES DE ESPAÑA, RECUPERAR LOS DERECHOS DE QUE FUERON DESPOJADOS, E INVESTIRSE DEL ALTO CARÁCTER DE UNA NACIÓN LIBRE E INDEPENDIENTE DEL REY FERNANDO XII , SUS SUCESORES Y METRÓPOLIS.....Y DE TODA OTRA DOMINACIÓN EXTRANJERA.

Durante el resto del mes de julio se continuó discutiendo la forma de gobierno, mostrándose la mayoría favorable a una monarquía constitucional, aunque la oposición de los diputados de Buenos Aires y de Cuyo bloqueó cualquier pronunciamiento en ese sentido. El 25 de julio se oficializó la Bandera de la Argentina, creada cuatro años antes por Belgrano. Claramente personajes como Rivadavia y Alvear quisieron siempre dejar de lado las ideas de ser libres de la opresión española, tanto San Martin como Belgrano fueron figuras claves para que esto suceda y se comience a realizar como una nación libre y soberana.

“9 DE JULIO FELIZ DIA DE LA INDEPENDECIA “OJALA UN DIA PODAMOS DARNOS CUENTA DEL SIGNIFICADO DE ESTA PALABRAS.

Rincóncito del Arte

HOY

JESICA QUAINI

pintura sobre tela

CARP

C A U

salud MENTAL en tiempos de pandemia

POR CAMILA MASTAGLIA

La intervención en salud mental a través del uso de telefonía fija, telefonía móvil, video llamadas se convierte en el vehículo principal, para el sostenimiento de vínculos terapéuticos, generando nuevas formas de relación.

Desde el equipo interdisciplinario de la "Fundación Un Proyecto de Vida", se desarrollan diferentes propuestas de intervención, de aproximación, de creación de lazos, como una de las maneras de responder a las demandas de los concurrentes.

En este ámbito virtual, se aborda a la persona, desde su expresión como ser singular, incluyendo el derecho a elegir, a reconocerse como un sujeto que hace, que piensa, que experimenta, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses y deseos.

Se crean espacios de ensayos y aprendizajes, -espacios compartidos que permitan el desarrollo constante de la creatividad-, concibiendo a cada usuario como ser activo en el proceso de construcción de subjetividad, un ser de la acción y de la reflexión.

Por otra parte, es necesario considerar a las personas en toda su complejidad. Además del resguardo del contagio del virus, es vital que se cuide la salud mental con un plan eficaz que considere los múltiples factores de los que depende, para que el usuario pueda desarrollar plenamente su potencial humano, experimentando bienestar físico, psicologico y social y una mejora en su calidad de vida. La escucha activadel otro,- como estrategia de intervencion - implica pensarla como elemento clave, un "lugar" de generacion de acontecimientos: llamados telefonicos, espacio de radio, actividades

terapeuticas personalizadas, que van cobrando vida en un espacio donde los concurrentes son guionistas de su propia historia.
Te contamos un poco sobre ellas:
Llamados telefónicos, donde se hace hincapié en:
• generar sensación de confianza con el concurrente, -no solo estar conectado con la persona, si no con lo que le pasa a esa persona- , en un llamado telefónico, se debe "encontrar las palabras precisas" y estar "conectado" emocionalmente con el sujeto a través de la voz. Siempre con aprecio y respeto. Si hemos vivido el silencio de una persona presencialmente, nos resultará más fácil entenderlo cuando se repita de manera on-line; si hemos escuchado su voz presencialmente, seguramente nos será más fácil reconocer los aspectos no verbales (entonación, fluidez.) que se nos presenten vía on-line.
• Concentrarse en las fortalezas y en los diferentes sentidos, significados que los usuarios en acción pueden atribuir, designar, a sus vivencias personales, que lo ayudarán a reponerse de la situación de crisis.
• Ayudar a la expresión del dolor, dar la oportunidad al concurrente de abordar sus dolores, angustias siempre demostrando la confidencialidad del servicio.

Espacio de Radio:
Se coordina una actividad que conjugue el compromiso constante con la exploración y el aprovechamiento de las herramientas que ofrece la radio y su lenguaje como medio de expresión. La radio permite a las personas ser participes y empoderarse de sus propios derechos de libertad de expresión. Además confiere pertenecía a un grupo, desempeñar roles significativos, poner en prácticas habilidades personales y realizar nuevos aprendizajes. Aporta autonomía y confianza en ellos mismos.
Actividades terapéuticas personalizadas:
Serie de situaciones y actividades concretas que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias). Se establece un plan de atención individualizado adaptado a cada persona y un seguimiento de la evolución, reevaluando y re planificando los objetivos establecidos en el plan de atención. A esto se añade acompañamiento y apoyo emocional a familiares/cuidadores, e información, sobre el seguimiento que se le hace al usuario para que den continuidad al trabajo brindado.

IDEAS PRACTICAS

HOY

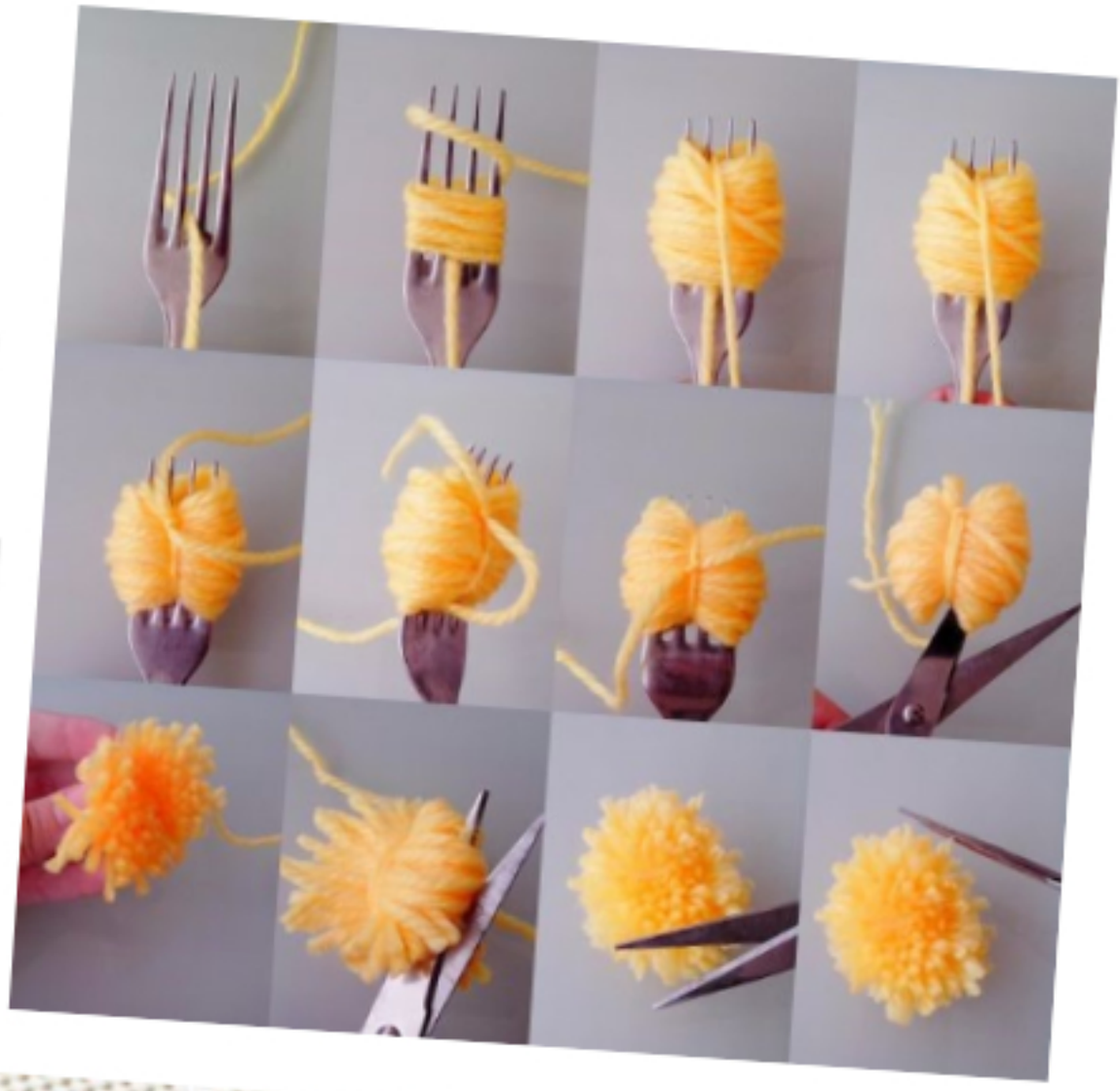
¿Cómo realizar una alfombra elaborada con pompones?

Materiales

lana y maya de plástico

Procedimiento

realizar varios pompones del tamaño y color a elección. Pero.. ¿Cómo realizar un pompón? Asi:



Luego colocarlos a la maya de esta manera, atandolos

¡trabajo terminado!

la importancia de la AMISTAD

Desde la infancia y hasta la última etapa del ciclo vital, los amigos forman una parte esencial en el día a día de las personas. Pese a las dificultades que puede entrañar, en algunos casos, depositar confianza en otros, numerosos estudios han encontrado lo beneficioso que resulta formar este tipo de vínculo.

La amistad se refiere al vínculo estrecho que se forma entre dos personas o un grupo. Este tipo de relación suele estar basado en la confianza, el afecto, la lealtad, la simpatía y el respeto que se depositan, de manera recíproca, los miembros de la relación. La amistad es un componente fundamental en la vida que, además, favorece la salud mental de las personas. Se trata, sin duda, de una de las relaciones afectivas más significativas que se puede llegar a tener.
En algunos libros de la literatura los autores han destacado la trascendencia de la amistad, esto puede percibirse tanto en libros antiguos “Don Quijote de la Mancha”, como en algunos más modernos, como la saga de Harry Potter. También son muchas las películas en las que la amistad ha sido el componente principal como en el caso de «Cuenta conmigo», la saga «Toy Story», Cinema Paradiso, o series como «La Teoría del Big Bang» o «Cómo conocí a vuestra madre». Aunque, sin lugar a dudas, las mejores relaciones son las reales.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE TENER AMIGOS?
Los seres humanos somos seres sociales, desde que nacemos necesitamos el cuidado y el afecto de otros para sobrevivir. A medida

que crecemos vamos perteneciendo a diferentes grupos y eligiendo con quien queremos pasar el tiempo libre. Poseer amigos fomenta el sentido de pertenencia a estos grupos, lo cual aporta un gran valor emocional a la persona, ya que sentirnos integrados en nuestro entorno más próximo suele estar directamente relacionado con un aumento de la autoestima y la motivación.

Además, poder confiar en tus amigos, contándole aquella información íntima y privada que deseas compartir con ellos, en la mayoría de los casos, contribuye a un alivio del estrés. Sentirse escuchado, comprendido y/o querido suele ser un buen "calmante" para el "dolor emocional". De modo inverso, percibir que la otra parte de la relación comparte contigo sus intimidades, preocupaciones, logros, emociones, etc, te puede hacer sentir valorado, y también querido, lo que se relaciona con una mejora del autoconcepto de la persona que escucha. Cabe mencionar en este apartado que este beneficio ocurre en aquellas relaciones de amistad funcionales, es decir, en las que cada uno, además de este vínculo, tiene su espacio y no siente dependencia por la otra persona.

Poder depositar confianza en un amigo, ayuda también a superar aquellas situaciones más complicadas que pueda estar viviendo una persona como puede ser un duelo, una ruptura, la pérdida de trabajo, etc. Resulta terapéutico poder compartir los momentos difíciles con alguien que te apoya y te anima, conectando a un nivel más profundo.

Los amigos pueden ayudarte a cambiar hábitos de vida perjudiciales para tu salud. Existen algunos estudios que demuestran que, en muchos casos, son los amigos los que motivan al cambio ante hábitos de vida poco saludable como, por ejemplo, dejar de beber, dejar de fumar, hacer más ejercicio físico… Un amigo que se preocupa por el estado de salud de la otra persona puede favorecer una toma de conciencia con este problema en aquel que lo sufre, ya que en ocasiones puede resultar complicado darse cuenta por uno mismo. Asimismo, también sirve como fuente de motivación iniciar un plan de acción juntos, por ejemplo, salir a hacer ejercicio físico.

Cierto es también que la influencia que puede ejercer un amigo puede llegar a ser tan grande que, en ocasiones, de modo inverso al anteriormente mencionado, puede influenciar negativamente e incitar a hacer conductas que uno no quiere. Esto ocurre principalmente en la adolescencia, aunque también en la infancia, y en menor medida en la adultez y senectud.
Volviendo al plano positivo, el sentimiento de aceptación incondicional resulta generador de bienestar. Esto se refiere a poder sentir que eres tú mismo en tu máxima esencia, sin ocultar ninguna característica de tu personalidad que consideres que puede no gustar. Algunos estudios sostienen que un lazo afectivo de amistad potente, facilita que la otra persona exprese todo aquello que siente tanto a nivel cognitivo como emocional, dificultad que a veces existe en el momento de expresar ciertas emociones y pensamientos en una relación de pareja o, incluso, familiar.

AMIGOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Las amistades son importantes en todas y cada una de las etapas de la vida, desde la infancia hasta la senectud.
De todos es sabido que los niños, desde muy pequeños, comienzan a forjar los cimientos de la amistad: en la guardería, en el parque, en la comunidad en la que viven, etc… compartiendo experiencias, momentos, e incluso sus juguetes, los más pequeños van entendiendo los fundamentos de este vínculo esencial en la vida. Cabe mencionar en este apartado la importancia de que sean los propios niños los que elijan a sus amigos y aprendan a vincular. En algunas ocasiones puede verse cómo los padres y otros cuidadores “eligen” a los amigos de sus hijos ya sea porque consideren que pueden ser “una buena influencia”, o porque sean hijos de amigos de los padres, o bien simplemente por afinidad con algunos niños. Sin embargo, es fundamental que el propio niño pueda tener su espacio y que sea él quien decida con quien quiere jugar. No obstante, sí resulta

esencial poder detectar las situaciones en las que el niño está sufriendo debido a determinadas relaciones. Por ejemplo, esto puede ocurrir en situaciones de acoso escolar en cuyo caso es necesaria la participación de los padres y otros cuidadores para erradicar esta situación.

En la adolescencia, las relaciones con los amigos cobran mucha significación, se forman vínculos muy intensos. En determinadas ocasiones, esta etapa puede resultar complicada, se experimentan cambios hormonales, conflictos con las principales figuras de apego, se alcanza el pensamiento operacional formal (nivel abstracto del pensamiento) y, además, surgen las primeras relaciones amorosas. Con todos estos cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales que experimenta una persona durante su vida adolescente, adquiere una notable relevancia contar con amigos que sirvan de apoyo. Como escribió Jane Austen en 1798 en el libro «La abadía de Northanger»: la amistad es el mejor bálsamo para las heridas que produce en el alma un amor no correspondido.

En las otras etapas de la vida, es igualmente importante establecer y mantener vínculos amistosos por todos los beneficios señalados anteriormente. Si bien es cierto que se construyen nuevas amistades a lo largo de toda la experiencia vital, resulta más complicado a medida que la persona va superando etapas, por dos factores esencialmente: porque existe una menor disponibilidad de tiempo libre, y porque con el paso del tiempo las personas se vuelven “más selectivas” a la hora de vincular.

HACER AMIGOS EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Además de las dificultades que se acaban de citar, cabe mencionar los obstáculos con los que nos podemos encontrar para hacer amigos dado el tipo de sociedad en la que vivimos. Dichos obstáculos afectan a la hora de hacer amigos en cualquier etapa de la vida. Gracias al desarrollo de algunas aplicaciones online resulta muy sencillo hablar con los que están más lejos,

eliminandose ciertas barreras comunicativas con aquellos que viven alejados de nosotros pero esas mismas aplicaciones pueden generar mayor dificultad a la hora de establecer vínculos más profundos de amistad con los que están más cerca. Especialmente en la etapa adolescente, las nuevas tecnologías pueden generar graves problemas de interrelación entre los jóvenes.

Según el sociólogo Zygmunt Bauman: En la modernidad líquida todo es inestable: el amor, el trabajo, la política y la amistad. El concepto "modernidad líquida" hace referencia al estado cambiante, volátil e inconstante de la sociedad actual, es decir, experimentamos muchos cambios en muy poco tiempo. En lo que a vínculos amistosos se refiere, puede resultar muy sencillo tener muchos "amigos" en redes sociales como Facebook o "seguidores" en otro tipo de redes como Instagram, sin embargo, a través de estos medios de comunicación difícilmente se puede hacer llegar la «calidez humana», difícilmente se puede llegar a establecer un vínculo real.

Por todos los beneficios mencionados y a modo de conclusión, resulta primordial destacar la importancia de formar relaciones de amistad que sean de calidad y poder disfrutar de ellas pese a las dificultades que puedan surgir en la camino. Establecer y mantener este tipo de vínculos afectivos puede resultar uno de los mejores garantes de la felicidad y el bienestar.

No era más que un zorro semejante a cien mil otros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo

Cita de «El Principito» (1943), de Antoine de Saint-Exupéry

Por Natalia Correa Flores, psicóloga

Correo!!!

Dios concédeme
Serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
Valor para cambiar
aquellas que puedo,
y **Sabiduría** para
reconocer la diferencia.

Enviado por Juan Pablo B

Espero que te gusten estas seis historias. Son tan pequeñas que sólo te tomará un minuto leerlas.

1.- Un día, los hombres del pueblo decidieron orar para pedir que lloviera. El día de la oración, toda la gente se reunió, pero solo un niño llegó con paraguas.
Eso es FE.

2.- Cuando avientas a un bebé en el aire y se ríe es porqe sabe que lo atraparás de nuevo.
Eso es CONFIANZA

3.- Cada noche nos vamos a dormir, sin la seguridad de que estaremos vivos a la mañana siguiente y, sin embargo, ponemos la alarma para levantarnos.
Eso es ESPERANZA

4.- Hacemos grandes planes para mañana a pesar de que no conocemos el futuro en lo absoluto.
Eso es SEGURIDAD

5.- Vemos el sufrimiento en el mundo y, a pesar de ello, nos casamos y tenemos hijos.
Eso es AMOR

6.- Había un anciano con la siguiente leyenda escrita en su camiseta: "No tengo 70 años, Tengo 16 con 54 años de experiencia".
Eso es ACTITUD

¡Vive tu vida así, con Fe, Confianza, Esperanza, Seguridad, Amor y Actitud!!!

Compártelo. A mi me gustó y se me hizo lindo reenviarlo .
No te puedes quedar con este regalo.., reenvíalo a los que crees que merecen estas lindas frases

Enviado por Fabio Rondan

Dora Yani
Gerardo Barbosa

Saludo Especial

Queremos enviar un saludo especial de parte de todos los que integramos la Fundación "Un proyecto de Vida" para todos nuestros concurrentes y lectores por el "Día del Amigo".

¡¡¡Gracias por ser parte de este gran proyecto!!!

FUNDACIÓN

centro de rehabilitación psicosocial

UN PROYECTO DE VIDA